



令和6年4月 大泉町立南中学校 保健室

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさん、進級おめでとうございます。養護教諭の田中 奈津姫と申します。みなさんが毎日元気に過ごしていけるよう、保健室から応援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

今日から、新しい生活がスタートしますが、みなさんはどんな1年にしていきたいですか？1日1日を大切に、充実した学校生活を送ってください！

新しい環境や新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身が疲れます。1日でも早く、今の環境にあった生活が送れるように、生活習慣を整えていきましょう。



自分のからだと向き合う、1年に1度のチャンスです！自分のからだを知って、1年間健康に過ごしていけるようにしましょう。
今年度の健康診断の日程を載せます。しっかり日付を確認して、忘れ物がないようにしてください！



日	曜	内容	該当学年	時間	備考
9	火	身体測定	1・2・3年	2校時	*服装：白半袖・クォーターパンツ *めがねが必要な人は忘れずに
		視力検査	1・2・3年	～	
		聴力検査	1・3年	4校時	
16	火	尿検査	全学年	朝の会まで	朝起きてすぐの尿を採取
17	水	尿検査(予備)	16日に忘れた人	朝の会まで	*忘れないように！朝のうちに提出！
22	月	歯科検診	3年	13：30～	食後の歯磨きを忘れずに
23	火	色覚検査	1-1希望者	放課後	*希望者のみ実施
24	水		1-2希望者		
25	木		1-3希望者		
26	金	内科検診	3年生	13：30～	半袖・クォーターパンツ

☆提出物の確認☆

- 保健調査票
- 保険証写し・緊急連絡先

2・3年生は、連絡先や電話番号の変更がある場合、赤字で訂正してください。保険証の期限切れは新しいものを貼り直してください。

- 結核検診問診票・・・全学年
- 運動器検診問診票・・・全学年
- 色覚検査希望調査・・・1年生のみ

☆提出期限☆

4月12日(金)まで

「健康診断」で何がわかるの？

<p>身体測定</p> <p>バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。</p>	<p>視力検査・眼科検診</p> <p>見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。</p>
<p>耳鼻咽喉科検診</p> <p>聴力検査</p> <p>聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。</p>	<p>歯科健診</p> <p>むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。</p>
<p>運動器検診</p> <p>骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。</p>	<p>尿検査</p> <p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p>
<p>内科検診</p> <p>心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。</p>	<p>心電図検査</p> <p>心臓に病気や異常はないか。</p>

学校医の先生の紹介

内科：蜂谷裕夫先生 内科：阿部弘幸先生
 歯科：小西卓郎先生 耳鼻科：瀬嶋尊之先生
 眼科：鈴木英司先生 薬剤師：蟹江由美子先生



健康診断や環境衛生監査でお世話になる、学校医の先生を紹介します。先生方はお忙しい中、みなさんのからだに隠れている病気はないか、みんなが過ごしている教室に問題はないかどうかを検査しに来てくださいます。先生方が南中の検診や検査に来て良かったなと思ってもらえるように気持ちよい挨拶をしてください。

*先生方を見かけたら→『こんにちは!』と元気に挨拶。

*検査を受ける前→『よろしくお願いします。』

*検査を受けた後→『ありがとうございました。』

と挨拶をしましょう!

☆保健室で出来ないこと☆

○内服薬を渡すことは出来ません。

頭痛・生理痛がひどくなりやすく、いつも飲んでいる薬がある人は、いつ痛くなっても大丈夫のように、常に鞆の中に必要な数だけいれておいてください。



なぜ?

副作用が出たり、アレルギーを起したりする可能性があるからです。

だから...

普段から飲んでいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

○保健室で靴下・ハンカチの貸し出しはしていません。

例年、保健室に靴下を借りに来る人がいますが、保健室では靴下の貸し出しはしていません。鞆の中に、常に1個替えの靴下を入れておくようにしてください。

また、ハンカチを忘れたときに、体操着や友達に借りたハンカチで拭くのはよくありません。せっかく手をきれいに洗ったのに、洋服で拭けば洋服についている菌が手についてしまうし、友達の手拭きを借りるというのもよくありません。必ず自分のハンカチを持参するようにしてください。

先生から、保健室を利用する際のお願いがいくつかあります。けがをした時や体調が悪くなってしまった時、みんなが保健室を気持ちよく利用出来るようにお願いを守ってください。よろしくお願いします。

来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございました



先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル

継続的な処置はNG

休日 のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当てだけです。



勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



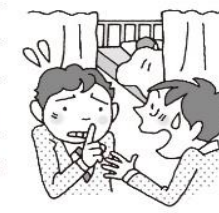
使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。



健康診断が はじまります

どうして毎年するの?

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べること。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

検診をうけるときは...

- 1 静かに待ちましょう
- 2 忘れ物に注意!
特にメガネを使っている人は忘れずに
- 3 邪魔にならない髪型に